

2021年8月25日
第8期(总第185期)
www.wlsph.com
浙企准字第J049号
本期四版
(原温岭二院报)

Taizhou Cancer Hospital News

台州市肿瘤医院报



台州市肿瘤医院
温岭市第二人民医院
国科大肿瘤医院台州院区

中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区 江西九江学院附属温岭医院 台州学院医学院教学医院 温州医科大学教学基地

台肿召开医共体例会暨半年度安全工作例会



图为医共体例会现场 郑昕摄

本报讯(记者 郑昕)8月18日,台肿医共体在新河分院召开2021年第八次医共体例会暨半年度安全工作例会。

在半年度安全工作例会上,台肿医务部、医院感染管理部、总务部、信息工程部、保卫部及党政综合办公室负责人分别从安全风

险分析、整改工作计划、整改难点和下半年工作重点等四个方面,对医疗安全、生物安全、院感安全、生产安全、信息安全、消防安

全和舆情安全作了汇报。

医共体例会上,滨海分院就党建及党风廉政建设、疫情防控、基本医疗工作、基本公共卫生服务、安全生产工作等日常工作,以及家庭医生签约服务、慢病管理一体化、免费爱心送药到家服务等亮点工作和下阶段重点工作进行汇报;城北分院对安宁疗护、疫情防控、病区管理、疫苗接种、公共卫生、创新性工作及安全工作进行汇报;新河分院对基本医疗工作、医校共建、疫情防控常态化、安全生产工作及下半年工作重点等进行汇报。

接着,分线领导进行工作部署。台肿副院长刘鸿芹针对目前院感方面存在的困惑,希望各部门转变观念,重视院感,建立良好的院感文化,将院感工作常态化、规范化。

医共体副主任吴丽丽分别就医保电子凭证结算率的相关事项,各分院绩效分配及收支结余分配方案、支付依据及合同梳理等财务工作,大规模核酸检测及培训考核、发热门诊及隔离点、两慢病一体化门诊等工作进行布

置。

医共体纪工委书记苏云福着重强调了党风廉政建设和反腐败工作的重要性。他希望医共体成员单位高度重视疫情防控及卫生城市创建督查工作,并按照市局要求制定清廉医院建设实施方案,成员单位一把手负起主体责任,切实抓好医疗行业反腐败专项整治工作。

台肿医共体主任、台州市肿瘤医院院长孙且江从安全管理、疫情防控及争先创优等三个主题进行总结。他强调,安全第一。他指出,接下来将每季度召开一次安全例会,一定要意识、技术、培训、投入、机制五到位,一定要安全管理标准化、规范化、数据化、同质化。

疫情防控方面,今年由静态防疫发展为动态防疫,标准提高了,压力增大了,疫苗接种任务加重了,但不管怎样,疫情防控是底线管理。

争先创优方面,孙且江希望,成员单位要一起努力,攻坚三季度,冲刺四季度,医共体考核力保第一,相信有办法就会有好结果。

加强中层干部队伍建设 促进医院改革发展

本报讯(记者 张芮)8月22日,在台肿医共体城北分院(温岭市城北中心卫生院),国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行2021年中层干部培训会,以加强中层干部队伍建设,提升干部综合素质和执行能力,促进医院高质量发展。

培训班的开班仪式邀请温岭市卫健局党委副书记林仁亮,国科大肿瘤医院纪委书记朱真伟、宣统部主任马华君等共同见证,台肿党政领导班子、全体中层干部120余人参加。仪式由台州院区党委副书记、院长孙且江主持。

开班仪式上,台州院区党委书记朱滔首先感谢市卫健局及国科大肿瘤医院领导对我院中层干部的关注与重视。医院通过民主推荐、竞聘、考察等程序,让一批有能力、有水平、有干劲、有责任心的干部脱颖而出,充实了中层干部队伍。

朱滔表示,此次培训,参会者要充分认识到中层干部培训班的必要性和重要性;要理论联系实际,增强学习的针对性,让自己各方面的能力和水平提高到一个新层次;要严明组织纪律,保证学习效

果。另外,加强自身建设也需要高度重视学习、重视大局、重视团结。

当前我院已步入全新的发展时代,中层干部尤其是青年干部大有可为,要将个人工作和医院发展紧密结合,主动担当、尽力履职、拼搏进取,以可担重担、可堪重用。

林仁亮在会上表达了市卫健局党委对本期干部培训班开班的祝贺,并对此次培训班的课程安排、内容搭配表示肯定。他强调,医院中层干部是医院改革发展的中坚力量,此次培训充分说明医院对中层干部队伍建设的高度重视和关心。他向参会者提出几点要求:通过学习,提升“统筹谋划”的能力,要明学、知学、善学;激发“干事创业”的热情,用心做事、实干为先、以诚待人;坚定“修身正己”的信念,以务实学风修身、以坚定信仰正己、以廉洁自律修身、以良好心态经受组织考验,力争培训取得实效。

孙且江要求学员们要珍惜培训机会,牢记领导们的讲话精神,走好新征程的第一步;希望大家能够认真学习、努力消化,早日成为一名合格的中层

干部。

上午9时,干部培训会正式开始,朱滔书记、孙且江院长分别主持。

会上,朱真伟、马华君及台州市卫健委医政医管处处长王敏峰、温岭市中医院院长徐道缙等四位讲师不吝所学所知,分享了作为领导者所应具备的素养和能力,从思维方式到职业素养、从政策方向到制度细节、从科学规划到高效执行进行详细而深入的交流。四位讲师分别就《推进清廉指数落实、保障医院健康发展》、《新时代医院宣传工作实战分享》、《公立医院高质量发展中的实践应用》进行授课,内容充实深刻,语言幽默风趣,赢得学员们阵阵掌声。

学习交流环节,现场气氛热烈,学员分别对清廉医院建设、宣传通讯员队伍的打造、等级医院评审、数字医疗服务等问题进行咨询,四位讲师一一解答。

据悉,台肿中层干部培训会由医院组织人事部策划组织,城北分院协办,接下来还有两期培训会将在周末开展。

省爱卫办对台肿进行健康促进医院复评

本报讯(记者 郑昕)8月17日,浙江省爱国卫生运动委员会办公室组织评估组,对台州市肿瘤医院进行健康促进医院复评。

当天上午,由平阳县爱国卫生服务中心、平阳县卫生健康局健康办主任胡卫敏,丽水市中心医院、丽水市中心脑血管病防治中心办公室主任王苏英,舟山市疾控中心健康教育所所长段蒋文、浙江省疾控中心健康教育所吕巧红等组成的评估组一行,来到台州市肿瘤医院,对其进行健康促进医院复评。

台州市爱卫办主任、健康台州建设中心副主任陈先兴,台州市疾控中心健教所副所长谢文军及温岭市卫健局副局长陈军、温岭市爱卫办副主任王海东、温岭市疾控中心副主任范炜刚、温岭市疾控中心健教科科长李红等陪

同。台州市肿瘤医院党委书记朱滔,党委副书记、院长孙且江等院领导及职能科室相关人员参加健康促进医院汇报会。

会上,台肿党委委员吴丽丽就医院概况、健康促进工作推进、特色亮点工作、存在问题及下一步计划等五个方面对台州市肿瘤医院健康促进工作进行汇报。

评估组现场对健康促进台帐资料进行审核,并实地检查了门诊、急诊及病区,提出员工健康干预需更加具体等合理化意见和建议,以评促建。

据了解,这是五年一次的复评。台州市肿瘤医院2016年被评为“健康促进医院”,期间按照健康促进标准的要求做了大量积极的探索和实践,本次复评为台州市唯一一家。



图为台帐资料审核现场 郑昕摄

履职尽责 拒腐防变 迎接新挑战

本报讯(记者 张芮)8月5日,国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)组织人事科举行2021年干部任前谈话和廉政谈话会。

国科大肿瘤医院台州院区副院长王恩雨主持会议,党委书记朱滔、纪委书记苏云福出席会议并讲话。

朱滔表示,此次新提拔、进一步使用的26名的中层干部是以推荐、自荐的方式报名,通过层层选拔挑选出的优秀人才,希望他们在台州院区的未来发展中能发挥所长,推动医院大踏步前进。

朱滔强调,按照医院“十四五”规划,台州院区要打造有品质、有温度、服务好患者的暖心医疗,打造浙东南区域肿瘤诊疗中心,需要领导干部有信心、有决心、有责任心。作为党员干部,首先要服从党的领导、服从上级的领导,做工作要有流程、讲标准,层层递进;要集思广益,多学习、多思考,向同事学习、向领导学习、向总院学习、向书本学习,通过学习交流,服务好广大职工和患者;干部在岗位上要履行好自己的职责,遇到问题能够冷静思考、正确分析、妥善处理,在履职

担当中有新作为,齐心协力,不断推动医院高质量发展。

苏云福在会上要求,作为科室负责人,中层干部首先要担负管理责任,严肃干部纪律和工作纪律,把业务工作与党风廉政工作同深入、同落实;同时更要严于律己、守住底线、拒腐防变,兢兢业业工作,清清白白做人。

王恩雨希望参加任前谈话的干部能够牢记此次会议的讲话精神,不断完善自己、提升自己,精神抖擞地迎接新挑战,努力把自己锻造成符合医院价值观的真正有用的人。



台州市肿瘤医院
公众服务号



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

导读

叙事聊吧2

详见第二版

责编:王恩雨

版式:杨诗奕

【叙事聊咖2】

“大专科强综合” 创新发展之路怎么走？



本报讯(记者 张芮)7月28日,叙事“咖”聊第二期开聊。

本期“咖”聊特邀温岭市第一人民医院党委书记陈军政作为嘉宾。

围绕“台肿如何走好‘大专科强综合’创新发展之路”这一主题,

与神经外科主任郑金荣、放疗二科主任陈明聪、内一科主任林伟仁、骨科主任莫文海、外三科副主任谢英园等进行探讨。郑金荣说,在台肿突出肿瘤专科发展特色的前两年,神经外科门诊量有所下滑,当时他也很困惑,不知科室发展该何去何从。但随着观念的转变和院领导的支持,神经外科开始向神经肿瘤、康复医学方向转变,并逐渐找到了发展之路。几位科主任感同身受,分别对所在科室的学科发展作了陈述,均表示目前学科发展过程中,如何留住人才、把学科做大做强是他们最关心的话题。

感受到科主任的讨论热情,陈军政谈了几点心得。他说,国科大肿瘤医院全面托管,对台肿的发展来说是机遇,所以要用好总院的平台资源,结合医共体建设,服务好周边百姓。另外,肿瘤专科与综合学科发展二者之间相互联动、相互依存,肿瘤专科发展会带动综合学科向前发展,综合学科则为肿瘤专科发展打牢基础、做好支撑。台肿未来如何走好“大专科强综合”创新发展之路,医院要有规划,要把学科“做精、做强、做好”,要培养人才、鼓励创新、加强科研、提高服务质量、用好合作平台五环联动。

主咖、国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)院长孙且江表示,三年来他一直在思考,也在不断探索如何让肿瘤专科和综合学科共同发展,并努力加以落实。其中,医院班子通过调研促使台肿神经外科向神经创伤、神经肿瘤、神经康复转型,促进消化内科与胃肠外

科协调发展,促进呼吸内科与胸外科、胸部放疗化疗协同发展,将内科从药物治疗时代转向技术治疗时代。这些尝试通过近几年磨合发展,取得了不错的成绩。他说,陈书记提出的“综合学科发展不在于‘求大求全’,而在于把学科做强,尤其是肿瘤医院的综合学科要与肿瘤专科交叉发展”,非常符合医院学科发展战略。另外,台肿医共体建设对综合学科发展提供助力,解决周边百姓就医需求、解决专科发展支撑问题、解决交叉学科发展问题,这些都需要各科室员工共同努力。

与会者一致对陈军政书记与孙且江院长的话表示认同,他们之前心中所存的困惑,因此找到了答案。谢英园说,他对台肿未来发展很乐观。通过讨论,他更明确做好“五环联动”、利用好国科大肿瘤医院平台与台肿医共体资源、服务好周边百姓,才是科室立足之本、发展之源。

台肿投放首个自助取袋机 让“限塑”成为一种自觉

本报讯(通讯员 朱艳艳)8月19日,台州市肿瘤医院先行先试,在门诊候药大厅投放首个自助取袋机,让“限塑”逐渐成为一种自觉。

该自助取袋机操作相当便捷,只要用手机微信扫描机器上的二维码,根据提示操作,简单三步就可领取可降解环保袋,每个微信号每天可免费领取一次。医院

提供的环保袋由PE可降解膜和玉米淀粉制成,可通过光热降解和生物降解的方式在自然环境下降解,其残余物大部分为无机物,不留污染。此后,可降解环保袋将取代普通塑料袋,医院不再对就诊取药患者提供普通塑料袋,同时鼓励患者自备袋子或在环保袋自助机上扫码取袋装药。患者对这一举措表示非常支

持,愿意响应国家“限塑令”号召,减少“白色垃圾”的使用。

医院相关负责人表示,院方将在不断改进流程和细节为患者提供便利的同时,加大宣传力度,倡导绿色环保,提高广大患者环保意识,努力营造绿色、优质的服务氛围,切实推进绿色环保生活理念落地生根,让“限塑”成为一种自觉。

台肿六届二次职代会 审议通过五项决议

本报讯(记者 郑昕)8月5日,台州市肿瘤医院举行第六届职工代表大会第二次会议,审议并通过五项决议。

全院正式代表69人,实到63人。党委书记朱滔,党委副书记、院长孙且江,副院长、工会主席应荣彪,工会副主席张学兵、毛美君在主席台就座。

朱滔向大会作《台州市肿瘤医院章程(修订稿)》的报告。《报告》共十二章104条,着

重对医院名称等医院基本情况、医共体建设、党委领导下的院长负责制、接受社会捐赠等相关内容作了调整、补充和修订。

与会代表听取孙且江《2020年工作总结及2021年工作计划》的报告。《报告》对2020年主要亮点工作进行总结,同时指出存在的不足;在2021年工作计划中,明确提出2021年工作目标、五项主要目标及八项工作思路。

党委委员吴丽丽作《2020年度财务决算和2021年财务预算》的报告。

党委委员、副院长王恩雨分别作《初中级专业技术职务(初次)聘任办法(草案)》和《2021年度卫生高级专业技术职务任职资格评聘方案(草案)》的报告。

与会代表分组讨论,分别对上述五个报告举手表决,最终审议通过上述五项决议。

“23分钟”电力抢修的背后

本报讯(记者 郑昕)8月11日凌晨4时,台州市肿瘤医院地下室配电房,总务人员和电工争分夺秒抢修供电设备,最终以短短23分钟时间,快速完成设备维修,从而确保全院医疗秩序正常进行。

神速抢修的背后,有着许多鲜为人知的故事。

时间回到头一天,电工王健和往常一样,上班时对供电系统的关键部位进行巡查。巡查至配电房时,王健突然闻到一股异味,反复检查无果。最初查出异味来自风机,温度升高塑料融化的味道;风机问题解决后,但塑料味仍然没有消除,于是再次检查,最终查出罪魁祸首是无功补偿器出了故障。经检测发现,原本开关开着时通电,现在开关关着时其中一路也呈通电状态。

医院共有两个配电柜,分别承担医院供电一半的功能。该路配电柜涉及门诊、急诊、单层病区的正常供电。找到根源后,总务部主任张云方一方面立即安排人马上进行抢修,另一方面马上向主管领导医院党委委员王戟锋汇报,同时反复召集总务相关人员开会,制定应急预案,并召集医务、护理、保卫、发热门诊、急诊、放射、ICU、检验及信息等科室召开协调会。为了将停电

的影响和医疗安全风险降到最低,根据《停电应急预案》制定相关操作流程,并将停电过程中可能出现的每一风险点都落实到专人负责,确保不出现纰漏。

经各部门充分协商后决定,11日凌晨5—7时停电进行抢修,该时段病人最少,医疗风险最低。从10日起,5名电工全部到岗,分别负责停电科室配套供电(如重点科室ICU)备用电源的操作;总务人员次日凌晨4时到达现场后各负其责;5时许,接到厂家工程师后迅速进入抢修环节。由于前期准备非常充分,本次停电原先预计需要2个小时,最终在23分钟内顺利完成设备维修。

王戟锋:面对这次电力突发事件,总务部的应急处理非常及时、有效。这与之前的停电应急预案演练密不可分,应急领导小组统一指挥,各司其职,达到“检验预案、完善流程、锻炼队伍、提升能力”的目的;所有参与人员在处理停电过程中,能够按照操作规程规范操作,各部门通力合作,切实负起责任,关键时刻保持镇定,胆大心细,应急前准备充分,确保应急计划顺利进行,最大限度缩短停电时间,保障全院正常供电和用电安全。

“姚庆华名医工作室” 落户台州院区

本报讯(记者 郑昕)7月30日,国科大肿瘤医院“姚庆华名医工作室”启动仪式在台州院区(台州市肿瘤医院)举行。

台州院区副院长刘鸿芹主持启动仪式,台州院区肿瘤科主任、专家及医护人员参加。受疫情影响,本次活动全程以钉钉直播方式进行。

台州院区副院长尤光贤致辞。他指出,2020年,总院加大对台州院区的帮扶,成立国科大肿瘤医院“五大学科名医工作站”,引入头颈、乳腺、介入、肝胆胰胃和胸部肿瘤外科五大学科,每月两次下派科主任或三级以上专家来院区坐诊及手术。姚庆华主任是国科大肿瘤医院中西医结合科主任、临床营养科主任,浙江省中西医结合肿瘤重点实验室主任、浙江省医药卫生高层次创新人才、省卫生创新学科——肿瘤临床营养学(备案)学科带头人,在肿瘤营养治疗、肿瘤中医治疗及肿瘤支持治疗方面有很深的造诣。引入“姚庆华名医工作室”,标志着台

州院区肿瘤营养治疗及中医肿瘤诊治迈向高水平化发展阶段。这不但丰富了台州院区肿瘤规范化诊疗资源,而且为温岭及台州地区百姓提供更优质的医疗服务。

尤光贤希望院区肿瘤学科特别是中医肿瘤学科以此为契机,以更高的定位,不断加强学科内涵建设,同时发挥好工作站的辐射引领作用,推动肿瘤专科建设,尤其是营养规范化病房建设,进一步提升院区综合服务能力,带动医共体成员单位不断提高医疗质量,更好地为台州及周边地区百姓服务。

接着,尤光贤副院长和姚庆华主任共同为“姚庆华名医工作室”揭牌。

最后,姚庆华分享了《融合与创新并进——中西医结合学科发展之我见》,对学科概况、特色核心技术及临床业务能力、学科创新能力、人才梯队及培养、学术影响力及科研成果等进行阐述。国科大肿瘤医院营养科陆怡教授也为与会者授课。

医师节慰问



8月19日,中国第四个医师节。台州市肿瘤医院医共体党政班子领导亲切慰问台肿及医共体成员单位全体医师,感谢他们的辛勤付出,并致以节日的祝福。图为新河分院慰问现场。(图/新河分院 文/郑昕)

大孔径CT定位扫描前要禁食? 还要喝水?

护士,我明天要做大孔径CT定位,我好紧张,我要注意什么吗?

张大爷,不用担心,不同部位有不同的要求。

1、头颈部肿瘤(鼻咽癌、颅脑肿瘤):增强扫描患者定位前禁食4小时。

去除假牙、助听器、假发、耳环及项链等位于治疗区域的各种穿戴。

气管切开患者更换塑料套管,建议穿低圆领衣服和剪短头发。

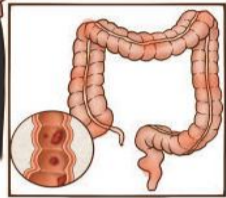
2、胸部肿瘤(乳腺癌、肺癌、食管癌等):增强扫描患者定位前禁食4小时。

建议穿开衫,便于穿脱,乳腺患者不要穿紧身内衣。

定位前应对患者进行呼吸训练,使其尽量保持平静、均匀呼吸。

乳腺患者手功能锻炼良好,定位使用真空垫者患侧手臂外展 $>90^\circ$,

使用乳腺托架者患侧手臂外展 $>120^\circ$ 。



3、腹部肿瘤(胃、肝、胆、胰腺癌):增强扫描患者定位前禁食4小时,胃癌禁食8小时。

根据医生要求定位前饮水200ML。

定位前应对患者进行呼吸训练,使其尽量保持平静、均匀呼吸。

4、盆腔肿瘤(膀胱、直肠癌、前列腺癌):增强扫描

患者定位前禁食4小时。直肠癌、前列腺癌患者

者定位前1小时排空膀胱和直肠,饮水1000ml,憋尿充盈膀胱。

膀胱癌患者根据手术切除情况决定是否憋尿。

5、妇科肿瘤(宫颈癌、子宫内膜癌、阴道癌):增强扫描患者定位前禁食4小时。

患者定位前排空大

便,无尿管患者定位前1小时排空膀胱,饮水1000ml,憋尿充盈膀胱,有尿管患者定位前1小时夹管。

三维后装患者定位前需清洁灌肠及留置尿管。

5岁以下的儿童恶性肿瘤患者建议麻醉下定位,以保证定位准确。

所有患者检查前2天不能服含金属类药物(二甲双胍)及钆类高密度造影剂。

定位前请去除随身金属饰品、假牙取下。

定位后保持划线清晰,不建议洗澡,如标记不清楚应及时与医生联系。

根据预约单要求做好准备,提前30-60分钟到定位室等候,特别是需憋尿患者。

此外,当天行ECT、PET-CT检查的患者,无法进行制膜和定位。

保护母乳喂养,共同承担责任

保护母乳喂养,共同承担责任,母乳是母亲赠给新生儿最珍贵的礼物,每年8月1日至7日是世界母乳喂养周,今年的主题为“保护母乳喂养,共同承担责任”,正值世界母乳喂养周来临之际,台州市肿瘤医院贴心地整理了,关于科学母乳喂养的知识,各位妈妈与准妈妈们,让我们一起来认真地学习吧。

母乳有什么好处

根据母乳开始分泌的时期不同,分为初乳、过渡乳和成熟乳。

初乳是指产后7天内所分泌的乳汁。初乳脂肪少、蛋白质多、含锌丰富、易于消化、适合新生儿娇嫩的肠胃,可保护新生儿免受感染,促进肠道发育,防止过敏,增强机体免疫和抗感染的功能,能

初乳中含有宝宝所需的数量可观的抗生素,坚持母乳喂养能够帮助新生儿增强抵抗力、免疫力,减少过敏、生病的几率。

2、对妈妈的好处

坚持母乳喂养,能促进乳汁分泌,加深母子感情,能够促进产妇产后子宫的收缩,减少产后出血和贫血,有利于产妇恢复健康,母乳喂养还能够帮助妈妈恢复体型,每天多消耗大于500Kcal热量,降低乳腺癌和卵巢癌发病的几率。有助于降低绝经后骨质疏松症和产后抑郁症的发生风险。

3、对家庭的好处

母乳直接从乳腺分泌,温度适宜,无污染,喂养方便,可减少家庭经济上的开支。

如何正确开奶

1、产后要尽早开奶

产后30分钟内开奶,给婴儿保暖,使婴儿/母亲平静,促进母子情感交流;觅食与吸吮反射建立,母乳喂养的良好开端,鼓励母乳喂养。

2、不要让宝宝含着乳头睡觉

宝宝边吃奶边睡觉,这样不仅不卫生,而且容易引起窒息、呕吐,同时还会影响婴儿牙床的发育导致畸形。

3、要注意饮食

产后营养要合理均衡,多摄入富含营养、易消化的食物,多摄入高蛋白的食物,如鱼、蛋、奶、大豆制品,增加蔬菜、水果的摄入,补充微量元素,注意荤素搭配、粗细搭配,但不可过量,避免

营养过剩。

4、要保持愉快乐观的心情

妈妈要以轻松的心情喂奶。如果妈妈在精神上有所负担或者心情很紧张,都会影响乳汁的分泌。

5、要讲究卫生

宝妈们喂奶前,一定要用温水把手和乳头洗净,再用热毛巾擦干,避免乳头上的汗渍或污垢、细菌在宝宝吸奶的时候通过口腔进入宝宝体内。另外喂奶前还要轻轻按摩乳房,挤掉前面几滴奶,然后再开始哺乳。

6、避免乳头损伤

用毛巾热敷乳房部位并轻轻按压按摩。哺乳期选择穿宽松款式的胸罩,避免对乳房进行挤压。妈妈要勤观察身体,若发现乳头内陷或扁平情况,及时请教医生。

如何保持充足的母乳

应做到早吸吮;出生头几天鼓励勤吸吮(8次/天以上);乳汁充足后做到按需喂哺;喂哺的姿势正确;坚持夜间哺乳;母亲保持乐观心情、充足睡眠。

舒适的哺乳姿势

侧卧式

妈妈和孩子面对面侧躺下,母亲的一只胳膊托住婴儿。

橄榄球式

将孩子抱在身体一侧,胳膊肘弯曲,手掌伸开,托住孩子的头,让孩子的背部靠着妈妈的前臂,用下臂托着孩子的背部,可以在腿上放个哺乳枕。

摇篮式

文/王卫红 图/孙优平

当母亲在椅子或者床上采用坐姿时,可将婴儿的头置于一侧胳膊的臂弯处,婴儿刚好可以面对他们的同侧乳房。交叉式

孩子吮吸母亲左边的乳房时,躺在母亲的右胳膊上。此时母亲的右手扶住婴儿的脖子,左手可以自由活动。

母乳喂养需要用奶粉辅助吗

乳汁的分泌量和宝宝的胃容量是完全一致的,宝宝出生2周、6周、3个月时,有时会有出现奶不足的现象是正常的,这个时候宝宝生长比较快,需求量大,饿了就让宝宝吸,两三天后乳汁量和胃容量就能达到平衡。

若此时添加水和配方奶,容易导致宝宝不愿吸吮妈妈的乳头,既不利于下奶,也容易导致宝宝乳头错觉、妈妈奶胀等问题。

母亲上班后怎样坚持母乳喂养

1、一般在2次母乳之间加喂1次牛奶或其他代乳品。每日至少应泌乳3次(包括喂奶和挤奶)。

2、在上班前几日,调整哺乳时间。

3、上班前一两周至两周由家人试着用奶瓶喂养,让其慢慢适应。

4、如果条件允许,最好的办法是母亲上班时仍按哺乳时间将乳汁挤出,或用吸奶器将乳汁吸空。吸出的乳汁用消毒过的清洁奶瓶放置在冰箱里,回家后将母乳温热后可哺乳。



预防眼病。

过渡乳是指产后7-15天所分泌的乳汁,其中所含蛋白质渐渐减少,而脂肪和乳糖含量渐渐增多。

成熟乳是指产后15天所分泌的乳汁。

母乳喂养有哪些好处

1、对宝宝的好处

相比奶粉,母乳更加天然、安全。母乳中含有丰富的营养元素,特别是

佩戴口罩 这些错误不能犯

- 1. 长时间不更换
 - 口罩内部附着人体呼出的蛋白质和水分等物质,导致细菌滋生
 - 一般情况下,医用外科口罩使用4小时后应及时更换
- 2. 错误佩戴和存放
 - 拉至下巴处
 - 挂在耳朵一侧
 - 随意放在包里兜里
 - 挂在多握扶手车上
 - 随意放置桌上
- 3. 佩戴变形、潮湿或有明显脏污时,防护性能会降低,需及时更换
- 4. 多个口罩同时佩戴
 - 佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏口罩的密合性
- 5. 为3岁以下婴幼儿佩戴口罩
 - 3岁以下婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息,应以被动防护为主
 - 家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所

6. 一次性口罩循环使用

- 使用蒸、煮、喷酒精等方式都不能让一次性口罩循环使用,反而会降低防护效果
- 在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用

口罩佩戴小贴士

1. 回形临时存放, 怎么办?

- 可悬挂于清洁、干燥、通风处
- 有独立包装的口罩,取下后朝内对折,放回原包装袋内
- 桌子用酒精消毒后铺上洁净纸巾,口罩朝内对折放置在纸巾上,上方再覆盖一层纸巾
- 将A4纸对折,口罩朝内对折后,放入A4纸中,口罩带子不要放入
- 自备收纳袋,将口罩放入,注意消毒并定期更换

2. 面部出现红疹怎么办?

- 重度敏感
 - 可使用改善皮肤血液循环的外用药
 - 敏感处皮肤变软、起皮、发白在佩戴前涂抹润肤乳

3. 皮肤过敏怎么办?

- 急性皮肤泛红、瘙痒、长痘
 - 检查口罩是否合格,并涂抹药膏
- 一般性皮肤敏感
 - 选择透气性较好的口罩,并注意保湿

4. 长痘怎么办?

- 注意面部清洁,少吃辛辣食品和甜食,保证睡眠,规律作息

5. 戴口罩可以化妆吗?

- 应尽量选择不刺激性的化妆品,回家后及时卸妆,做好皮肤清洁和护理

6. 长时间佩戴口罩感到不适怎么办?

- 戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩

佩戴口罩 这些需注意

这些室外场所,也要佩戴口罩

- 人员密集的露天广场、剧场、公园等场所

家中可常备防护级别较高的口罩

- 家人出现咳嗽、发热等症状到医院就诊时,应佩戴防护级别更高的口罩

这些重点职业人群需佩戴更高级别口罩

- 公共场所服务人员,如乘务员、警察、快递员等,工作期间应佩戴医用外科口罩或以上级别口罩

(来源:央视新闻)

肿瘤患者营养知识问答



卢珂

放疗科 副主任医师

国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)放疗科主任
国科大附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)腹部放疗科

据统计,我国40%—80%的肿瘤患者存在营养不良,营养状态直接关系着肿瘤患者的预后,营养良好的肿瘤患者生存期明显长于营养不良的患者。

记者:什么是营养不良?

卢珂:“营养不良”这个词,虽说“地球人都知道”,但它究竟指怎样一种人体状况呢?其实,营养不良是一个医学用语,表示人体营养元素缺乏、过剩或比例失调的一种状态。

常见的营养不良包括主要营养元素缺乏和微量营养元素缺乏两类情况。前者是指体内能量和蛋白质的可利用量或者吸收量不足,比如严重饥饿就可以导致这种状况的发生;而后者则是指一些必需营养元素——比如维生素等的可利用量不足。

记者:为什么肿瘤患者容易发生营养不良?

卢珂:肿瘤患者容易发生营养不良的因素有多种,包括肿瘤因素:肿瘤细胞强大的增殖能力,消耗了大部分机体正常代谢所需要的

营养物质,同时肿瘤细胞释放的一些代谢因子会引起患者恶心、呕吐、厌食等不适,从而导致营养摄入和吸收的减少。头颈部肿瘤和消化系统肿瘤,会因为肿瘤导致的进食困难、腹痛腹胀等相关症状而继发营养不良。

治疗因素:手术治疗前后较长一段时间无法正常进食,而且手术应激反应使机体的代谢和消耗增加也会引起营养不良;放化疗的不良不良反应如恶心呕吐、腹泻、食欲减退等,也会导致患者营养不良。

疼痛及心理因素:疼痛作为应激反应,会促进机体代谢,导致营养不良;患者的负面情绪也会引起食欲下降和胃肠功能紊乱,从而摄入减少,引起营养不良。

记者:营养不良的程度对于肿瘤患者有着哪些影响?

卢珂:一是恢复慢。存在营养不良的肿瘤患者伤口愈合慢,手术后恢复时间长。

二是疗效差。研究显示,治疗之前体重有下降的患者,比起没

有体重下降的患者,生存时间较短;此外,有营养不良状况的恶性肿瘤患者,其治疗效果会减弱;再次入院和长时间住院的风险也会更高。

三是并发症增多。营养不良的肿瘤患者免疫力降低,治疗相关并发症的发生率明显增加。

记者:营养治疗能给肿瘤患者带来哪些好处?

卢珂:重视肿瘤患者治疗期间的营养问题,可以预防和治疗营养不良或恶液质,提高患者对于抗肿瘤治疗的耐受性,控制抗肿瘤治疗的副反应,以及改善患者的生活质量。

记者:营养治疗包括哪些内容?

卢珂:营养治疗所涉及的营养元素可分为主要营养元素和微量营养元素,前者包括蛋白质、碳水化合物、脂肪;微量营养元素则是维生素、矿物质和抗氧化剂。

记者:营养治疗大致是怎么进行的?

卢珂:美国膳食协会所给出的营养治疗方案主要包括4个步骤,营养风险筛查(筛查工具有NRS2002、PG-SGA等)、营养评估(营养专家综合患者病史、详细的饮食谱、查体及实验室检查结果等对患者的营养代谢、机体机能等方面进行全面的评估)、营养治疗干预(肠内营养、肠外营养,通常按照25—30千卡/(公斤·天)的量来估算一名患者的能量需求)、营养监测。

记者:存在营养风险的肿瘤患者该怎么吃?

卢珂:平衡膳食。肿瘤患者首先需要做到平衡膳食,通过进食摄入能满足机体营养需求的多种营养素,尤其应保证足够的能量和蛋白质的摄入。

食物的选择多样化。专家建议每日应摄入20—30种食物,植物性食物占2/3,动物性食物占1/3;植物性食物在预防心血管疾病和癌症等慢性病中发挥重要作用,动物性食物有利于肿瘤患者机体组织重建,免疫细胞更新。

适当多摄入富含蛋白质的食物。适当多吃鱼、禽、肉、蛋类,减少红肉摄入;胆固醇偏高的患者要减少内脏、蛋黄等食物的摄入。

多食蔬菜、水果和其他植物性食物。水果、蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、抗氧化剂,对肿瘤患者可减少并发症,进而延长生存时间;另外,十字花科蔬菜、绿茶、浆果等均具有良好的抗肿瘤生化特性。

保持适宜、相对稳定的体重。体重减轻会使机体耐受能力下降,引发多种副反应,抗肿瘤效果会受到影响,最终发展为恶病质。建议通过均衡的营养、适度的运动及合理的用药来保持标准体重。

限制精制糖的摄入。糖分单糖、多糖和寡糖,某些精制糖极易被癌细胞夺取吸收,癌症患者应限制糖的摄入,尽量少吃精制糖。

记者:肿瘤患者出现食欲下降怎么办?

卢珂:食欲下降在肿瘤患者中非常常见,患者可以少食多餐,不必

拘泥于一日三餐;注意进食时少喝水,以免过早产生饱腹感。饮水可以在餐间进行;尽量营造良好的进餐氛围,如选择自己喜爱的餐具,进餐时播放自己喜欢的音乐等;患者不宜久坐卧不动,应保持适当体力活动,来帮助增强饥饿感,比如餐前1小时出门散步就是个不错的选择;身边可备一些高热量或高蛋白零食,感觉饥饿就能随时进食;做自己的营养师,多了解各种食物所包含的能量和蛋白质情况,尽量选择富含能量和蛋白质的食物;也可以依照自己的喜好进食,不必勉强自己吃不喜欢的东西;如果感觉自己进食方面有问题,应及时联系医生来获取科学的指导。

记者:便秘时应注意哪些问题?

卢珂:可以多吃富含纤维素的食物,例如蔬菜、水果、豆制品和全谷物面包等;尽量多喝水,或者喝温热的果汁、茶或柠檬水亦可;做一些腹部按摩,适当增加活动,以促进肠道蠕动;便秘时可借助使用非处方的大便软化剂,如开塞露等,或者可以向医生求助;如需使用泻药,须在医生指导下使用。

记者:腹泻时应怎么办?

卢珂:多喝温水,不要喝冰镇或者滚烫的饮料;做到少食多餐;少吃辛辣、油腻、煎炸或过分甜腻的食物;少吃容易引起胀气的食物,如碳酸饮料、口香糖、牛奶、大豆等;多摄入富含钠、钾的食物,如橙汁、香蕉等;严重腹泻或发现大便颜色异常时,要及时到医院就诊。

肠造口人如何重拾生活信心



姚俊

副主任医师
国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)肿瘤外科 行政主任

陈秀芬

国科大肿瘤医院台州院区 护理部 副主任

对于“造口人”来说,也许那个小小的“口袋”会引来别人异样的目光。首先,不管别人怎么看,自己要过得了自己这一关,正视现实;其次,要学习正确的护理知识,做好日常工作。

记者:什么是“肠造口”?

姚俊:肠造口是外科医生为了治疗某些肠道疾病(如直肠癌、溃疡性结肠炎)而在腹壁上所做的人为开口,并将一段肠管拉出开口外,翻转缝于腹壁,从而形成了肠造口。其作

用是代替原来的会阴部肛门行使排便功能,实际上就是粪便出口的改造。

记者:哪些患者需要肠造口?

姚俊:一般直肠低位的肿瘤、盆腔肿瘤无法切除及结肠远端梗阻无法手术者,这些情况常常需要造口。

记者:什么是“造口人”?

姚俊:造口患者出院后,需在造口处粘贴一个造口袋来收集排泄物,医学上称这类患者为“造口人”。

记者:目前我国造口的情况怎

样?

姚俊:据统计,我国现有永久性结肠造口患者150万,每年约10万人接受肠造口术。肿瘤患者是主要造口人群,其中结肠直肠癌居首;其他原因如溃疡性结肠炎、家族性腺瘤性息肉病等遗传性疾病,现在有些人选择全结肠直肠切除,需进行回肠造口术。

记者:造口患者在肚子上开一个小口,然后大小便都从这个口排出来,什么时候流出来有没有提前感觉?

姚俊:刚开始是没有感觉的,可经过后期的训练及饮食调节能够恢复知觉。

记者:造口患者身上会不会带着一股异味?

姚俊:其实后期护理得好的话是没有多大异味的,而且现在有特殊的造口袋,如活性炭的造口袋,会将异味吸收。

记者:可能有些患者需要一辈子戴造口袋,那么更换造口袋难不难?

姚俊:一般还是简单的,只需将造口袋的大小裁剪合适,局部清洗干净,擦干,像贴胶布一样贴上去就可以了。

记者:有没有将造口放回去的

例子?

姚俊:有的。比如我们最近做的一个结肠造口患者,原来病变较晚,术前考虑局部容易复发,我们就给他做了造口手术;后期治疗效果较好,经过复查肿瘤没有复发,现在准备经过手术给他将造口放回去。

记者:造口人如何进行自我管理?

陈秀芬:造口人通常从术后起居和日常饮食两方面进行管理。术后起居需注意:

1、洗澡时,可用造口袋覆盖造口或拿开造口袋,以淋浴方式来清洗身体及造口,可使用中性肥皂,注意不要用力擦洗造口或碰撞造口。

2、一般造口术后半年即可恢复工作,但应避免重体力活和撞击类运动如打篮球等,适当参加不剧烈的体育活动,如慢跑等;可参加正常社交活动,要随身携带足够数量的造口产品并自备一瓶水,以备更换造口袋。要加倍注意饮食,避免食用不洁食物,以免引起腹泻。

3、可与正常人一样享受性生活,但要注意对造口的局部护理。

郑昕

4、注意造口周围皮肤清洁,温水清洗,一旦发生皮炎需及时到造口门诊就诊,请造口治疗师帮助选择合适的造口用品,并学习正确的护理方法。

5、可使用过滤片或使用带过滤片的造口袋。

6、衣服以柔软、舒适为原则,避免紧身衣裤压迫、摩擦造口,影响血液循环。

日常饮食方面:造口人应注意饮食,避免出现腹泻,刺激周围皮肤及气味涌出。尽量避免食用不易消化(如糯米类的粽子等)、产气较多(花生、啤酒等)或有异味的食物(洋葱等);应细嚼慢咽,逐样增加新品种食物;适当多吃含纤维的东西,使大便成形,但不能过量,否则粪便量就多。

记者:如何才能真正让造口人重拾生活的信心,像正常人一样生活?

陈秀芬:除了做好上述自我管理,心理问题是造口人遇到的最大问题,需要医者、家人和朋友的关心和开导。造口只是让身体以新的方式去工作,只要处理得当,其实和他人并没有不同,造口人也能够有非常好的生活质量。